



7がつ こんだてひょう



令和5年度

流山市立西深井小学校

日にち	おはしの日	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)
		ごはん パン めん	おかず デザート	おもにからだをつくるものになる	からだのちようしをととのえるものになる	おもにエネルギーのもとになる		
3 (月)		ごはん	あじのねぎソースかけ ひじきのいために なつやさいのとんじる	ぎゅうにゅう あじ だいず ぶたにく とうふ みそ ひじき	ねぎ しょうが こんにやく にんじん グリンピース かぼちゃ トマト ごぼう ねぎ	こめ おぎ さとう あぶら	629	31.7 19.8 2.4
4 (火)		ひやしちゅうか	すいぎョーザ メープルマフィン	ぎゅうにゅう すいぎょうざ わかめ	もやし きゅうり にんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが メンマ	ちゅうかめん あぶら さとう てんぶん ごまあぶら メープルマフィン	619	20.7 20.8 3.0
5 (水)		チリドック	アーモンドサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし セロリー トマトかん	パン あぶら アーモンド オリーブオイル マカロニ	616	28.3 25.1 2.0
6 (木)		あおねぎいり マーボーなすどん	はるさめスープ マスカットゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ わかめ	なす にんじん しめじ たまねぎ ねぎ しょうが にんにく こまつな	こめ おぎ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら てんぶん マスカットゼリー	611	19.7 18.3 2.1
7 (金)		たなばたメニュー とりそぼろごはん	ほしがたコロッケ そうめんじる たなばたデザート	ぎゅうにゅう とりにく だいず とうふ	にんじん しょうが ねぎ こまつな いんげん	こめ おぎ あぶら さとう そうめん コロッケ ゼリー	655	26.8 21.8 1.9
10 (月)		コッペパン	タンドリーチキン マカロニソテー キャベツとぶたにくのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ツナ ぶたにく	にんにく にんじん しょうが レモンかじゅう たまねぎ ピーマン キャベツ いんげん マッシュルーム	パン マカロニ オリーブオイル じゃがいも	603	27.4 21.0 1.8
11 (火)		おはなしきゅうしょく なすとベーコンの トマトスパゲッティ	なつやさいのポトフ フルーツととうにゅうデザート	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とうにゅう	なす にんにく たまねぎ パプリカ にんじん こまつな セロリー ズッキーニ トマトかん しめじ おうとうかん バインかん アロエかん	スパゲティ さとう じゃがいも あぶら	608	23.0 17.7 1.7
12 (水)		こぎつねずし	いわしのいそべあげ かきたまじる	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ とりにく あおのり たまご とうふ いわし	ねぎ にんじん	こめ おぎ さとう こむぎこ こめこ あぶら ごま	638	28.8 25.0 1.7
13 (木)		世界の料理(チリ) オリーブオイルライス	ポジョ・アルベハド カスエラ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん セロリー グリンピース にんにく トマトかん とうもろこし いんげん	こめ おぎ じゃがいも オリーブオイル はちみつレモンゼリー	684	23.5 21.0 2.0
14 (金)		プルコギどん	しせんとうふのスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	ねぎ にんにく たまねぎ にんじん いら たけのこ もやし こまつな みかん	こめ おぎ さとう ごまあぶら あぶら てんぶん ごま	601	22.5 19.6 1.6
18 (火)		なつやさいカレー	レタスのスープ サイダーポンチ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく	にんにく しょうが レタス かぼちゃ なす にんじん もやし たまねぎ ピーマン こまつな とうもろこし トマトかん みかんかん おうとうかん バインかん アロエかん	こめ おぎ あぶら ゼリー	699	25.0 22.3 1.7
19 (水)		こんぶごはん	ゴーヤのあげに とりつくねととうがんのスープ シークワサーゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく にぼし だいず つくね こんぶ	にんじん ゴーヤ とうがん もやし しいたけ ねぎ こまつな しょうが	こめ おぎ さとう てんぶん あぶら ごま シークワサーゼリー	635	24.6 20.0 2.5

*おはしの日(3日、4日、7日、12日、19日) 忘れずに!
 *おはしの日以外でも、ご家庭の判断でおはしを持たせていただいて結構です。
 *ランチョンマットは毎日持参をお願いします。
 *食材発注の都合上、献立を変更することもありますのでご了承ください。



今月の 平均栄養価	633	25.1 21.0 2.0
学校給食摂取基準	650	27.6 21.6 2.0

☆☆ 今月の行事食 ☆☆

7月7日(金) たなばたメニュー.....七夕にちなんで星形のコロッケやゼリーがです。

汁の中には天の川にみたてたそうめんが入っています。

7月11日(火) おはなし給食.....今月の絵本は「トマトさん」です。夏が旬の野菜、トマトを使ったスパゲティを作ります。

7月13日(木) 世界の料理(チリ).....今月は9月から開催されるラグビーワールドカップ初戦の相手国「チリ」の料理です。

「ポジョ・アルベハド」は「チキンの煮込料理」で、鶏肉をトマトや野菜で煮込んだ料理です。

オリーブオイルで炊いたごはんにかけて食べます。「カスエラ」は「チリ風ポトフ」で、肉とじゃがいも、にんじんなどの野菜と一緒に煮込んだスープで、今が旬のとうもろこしが芯ごと入ることで、おいしくなります。お楽しみに!

